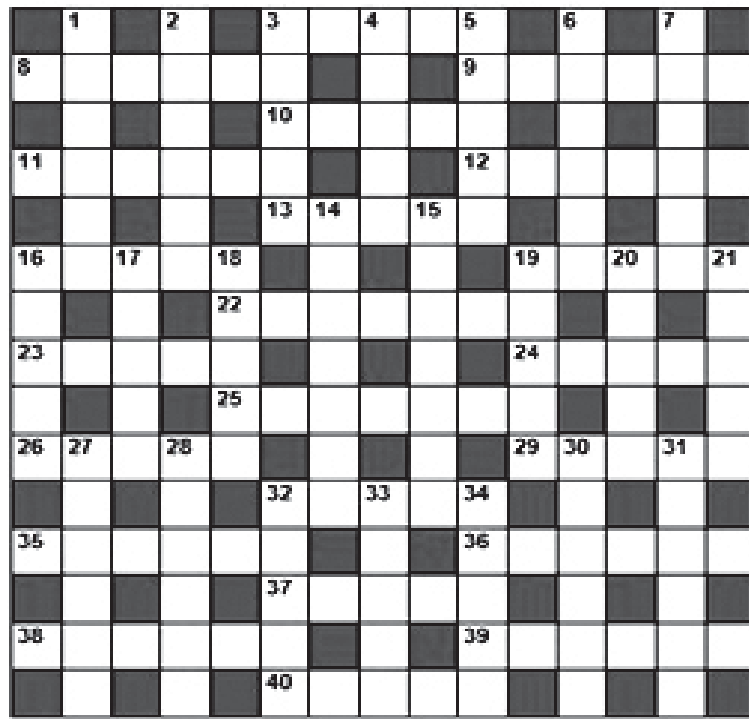


Разминка для ума

По горизонтали: 3. Ансамбль из восьми исполнителей. 8. Душистый, приятный запах. 9. Кинозрелище для «мальчишек и девчонок, а также их родителей». 10. Плачевные последствия большого кайфа. 11. Мельчайшие частицы материала, образующиеся при его обработке пилой, напильником. 12. Выдающиеся способности, высокая степень одаренности в какой-либо области. 13. «Летающий воздух». 16. «Посланица» на Федота. 19. Уморительный случай, нечто очень смешное. 22. Картина, которую рассматривают не только глядя прямо, но и повернувшись направо и налево. 23. Легкомысленный отрок, приключения которого не носят криминального характера. 24. Младшая фигура в игральные карты. 25. Значок на форменной фуражке. 26. Растение-верхолаз. 29. Порода собак. 32. «Союз» металлов. 35. В старое время в Белоруссии, на Украине: трактир, постоялый двор. 36. Вздор, пустяки, нелепость. 37. Бумажный свёрток. 38. Железная или стальная пластина для добытия огня путем удара о кремь.

По вертикали: 1. Старинный русский танец в быстром темпе. 2. Предмет, носимый с собою суеверными людьми. 3. Бегство моря от берега. 4. Пюре из помидоров. 5. Искусство устраивать спектакли. 6. Нарушение сплошности горных пород в результате движений земной коры. 7. Под-



вижное соединение деталей. 14. Священник, который носит фиолетовую сутану. 15. В греческой мифологии одна из 9 муз, покровительница лирической поэзии. 16. Образец, нечто совершенное, высшая цель стремлений. 17. Важный человек. 18. Альтернатива отступлению. 19. Бабий печной инструмент. 20. Внешний вид, наружность. 21. Историческая область на севере Франции, основная часть департамента Па-де-Кале. 27. Какая птица, потеряв одну букву,

становится самой большой рекой в Европе? 28. Слабая лампочка, зажигаемая на ночь. 30. В древнеегипетской мифологии бог - покровитель мертвых, а также некрополей, погребальных обрядов и бальзамирования. Изображался в облике волка, шакала или человека с головой шакала. 31. Город на юго-востоке Австралии. 32. Один из пары. 33. Часть причёски - символ страсти. 34. Небольшой боковой отросток, побег дерева, кустарника или травянистого растения.

А вы знаете, что...

• Самое первое доменное имя было зарегистрировано 15 марта 1985 года. Домен *symbolics.com* действует до сих пор.

• В США запрещено регистрироваться в социальных сетях до 13 лет.

• В Венесуэле литр бензина по нашим деньгам можно купить всего за 38 копеек.

• После смерти Эйнштейна его мозг был украден.

• Помимо человека, крыса - единственное млекопитающее, которое умеет смеяться.

• Если в течение 80 лет непрерывно кричать на стакан воды, то он вскипит.

• На Гавайях серфинг включили в школьную программу.

• Физиологически мужчина может зачать 842 ребенка.

• Обоняние у собак в 1000 раз сильнее чем у человека.

• Чем холоднее в комнате, в которой вы спите, тем больше вероятность, что вам приснится дурной сон.

Лето в банке

10 причин есть яблоки

Причина №1: отличный вкус

Кисловатые и сладкие, терпко-горькие и сочно-душистые – разнообразие вкусов способно удовлетворить самого придирчивого гурмана.

Причина №2: низкая калорийность

В 100 г зеленого яблока содержится всего 35 ккал, а в красных сортах – 47 ккал.

Причина №3: богатство витаминов

В этом фрукте велика концентрация витаминов С, Р, Е, витаминов группы В, каротина, калия, кальция, железа, марганца. Также в мякоти плода содержатся фолиевая кислота, пектиновые вещества, а в кожуре – высокий процент флавоноидов.

Причина №4: здоровые зубы

Сок свежего яблока стимулирует слюноотделение, уменьшает число болезнетворных бактерий в ротовой полости. Яблоки также снижают риск кариеса, так как при их жевании укрепляется эмаль, счищается зубной налет и из межзубного пространства удаляются застрявшие там кусочки пищи.

Причина №5: полезный перекус

Этот вкусный фрукт не приводит к увеличению веса, но отлично приглушает чувство голода, отлично утоляет жажду.

Причина №6: профилактика анемии

Всего одно яблоко среднего размера содержит порядка 500 мг железа, что помогает значительно купировать симптомы малокровия.

Причина №7: натуральное очищение

Пектин яблок способствует снижению уровня «плохого» холестерина и сахара в крови. Также он помогает

очистить печень и вывести из организма токсичные вещества, соли тяжелых металлов, продукты жизнедеятельности микроорганизмов. Людям, занятым на вредных производствах, необходимо есть яблоки каждый день.

Причина №8: улучшение пищеварения

Грубые волокна яблок – клетчатка – стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, предотвращают запоры, помогают при холецистите. Зеленые яблоки эффективно снижают проявления гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока.

Причина №9: хранитель молодости

В красных сортах яблок обнаружен антиоксидант кверцетин, укрепляющий иммунную систему и замедляющий процессы старения. Высокий процент витамина С в составе яблок благотворно влияет на состояние кожи, повышает ее тонус и способствует разглаживанию мелких морщин.

Причина №10: Альтернатива таблеткам

Даже одно съеденное яблоко оказывает благотворное влияние на весь организм, а регулярное употребление этих фруктов способно помочь в лечении и профилактике различных заболеваний, таких как патология сердечно-сосудистой системы, микробные инфекции, подагра, артриты, бронхолегочные заболевания, ревматизм, онкологические новообразования.

Подготовила А. ГУСЕЛЕТОВА

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 3. Октет. 8. Аромат. 9. Ералаш. 10. Ломка. 11. Опилки. 12. Талант. 13. Ветер. 16. Икота. 19. Умора. 22. Триптих. 23. Егоза. 24. Валет. 25. Кокарда. 26. Лиана. 29. Такса. 32. Сплав. 35. Корчма. 36. Ерунда. 37. Пакет. 38. Огниво. 39. Клипер. 40. Гонка.

По вертикали: 1. Трепак. 2. Амулет. 3. Отлив. 4. Томат. 5. Театр. 6. Разлом. 7. Шарнир. 14. Епископ. 15. Евтерпа. 16. Идеал. 17. Особа. 18. Атака. 19. Ухват. 20. Облик. 21. Артуа. 27. Иволга. 28. Ночник. 30. Анупис. 31. Сидней. 32. Сапог. 33. Локон. 34. Ветка.

Лето в банке

Варенье из тыквы и кураги

Ингредиенты:
♦ 3 кг очищенной тыквы, 500 г кураги, 1 кг сахара, 1 лимон.

Приготовление:
Тыкву и промытую курагу пропустить через мясорубку, смешать, добавить сахар, поставить на сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь до минимального и варить 45 минут.

За 15 минут до окончания варки добавить пропущенный через мясорубку лимон. Остывшее варенье разложить в баночки, закрыть, хранить в прохладном месте.



Ароматный джем

Ингредиенты:
♦ По 1 кг яблок (лучше твердых сортов), слив и абрикосов, 1,5 кг сахара.

Приготовление:
Сливы и абрикосы тщательно вымыть в холодной воде, высушить на бумажном полотенце. Снять кожицу и вынуть косточки. Яблоки вымыть, почистить и натереть на мелкой терке. Из половины полученной массы выжать сок. Сложить в посуду для варки сливы, абрикосы и яблоки и варить на слабом огне, постоянно помешивая. Постепенно небольшими порциями добавлять сахар и фруктовый сок. Джем варить примерно полтора часа, постоянно помешивая. Разложить в чистые прогретые банки, закрыть, когда полностью остынет.

Помидоры с вкусным рассолом



Ингредиенты:
♦ Плотные спелые помидоры, по 100 мл 6%-ного уксуса на каждую банку 3 л.

Для рассола:
♦ 4 болгарских перца, 4 моркови, 4 головки чеснока, 2 стручка горького перца, 6 л воды, 200 г соли, 300 г сахара, лавровый лист, душистый перец.

Приготовление:
У помидоров надрезать верхушки, уложить в банки, залить кипятком, укутать на 30 минут. В это время пропустить через мясорубку сладкий и горький перец, морковь и чеснок.

Налить в кастрюлю воду, вскипятить, положить пропущенные через мясорубку овощи, добавить соль, сахар, лавровый лист и душистый перец. Через 30 минут из банок вылить воду, влить уксус, затем - подготовленный рассол, закатать и укутать до остывания. Из этого количества продуктов получается 5 трехлитровых банок.

Медовые томаты

Ингредиенты:
На банку 1,5 л:
♦ 1,2-1,3 кг томатов черри или 600-800 г небольших помидоров, 10-12 листиков базилика, 1/6 ч.ложки семян тмина, 1-2 дольки чеснока, по 3 горошины черного и душистого перца, 1/2 ч.ложки уксусной эссенции.

Для маринада:
♦ на 1,5 л воды - 2 ст.ложки соли, 4 ч.ложки сахара, 3 ст.ложки меда.

Приготовление:
На дно подготовленных банок выложить семена тмина, разрезанные пополам дольки чеснока и горошины перца, затем уложить вымытые и обсушенные томаты (хвостики не удалять), пересыпая их листочками базилика. Залить водой, накрыть крышкой, оставить на 15-20 минут.

После воду слить, вскипятить, растворить в ней соль, сахар и мед, проварить 1 минуту. Залить маринадом банки по горлышко, влить эссенцию, укупорить. Перевернуть вверх дном, укутав в одеяло до полного остывания.

Салат из перца с помидорами

Ингредиенты:
На 1 кг болгарского перца:
♦ 1 кг помидоров, 200 г мелких луковиц, 100 г чеснока, 100 г растительного масла, 50 г сахара, 40 г соли.

Приготовление:
Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками, лук нарезать полукольцами, помидоры - тонкими кружочками, чеснок - мелкими дольками. Подготовленные овощи переложить в посуду для варки, аккуратно смешать, посолить, поперчить, влить масло и оставить на 15 минут. После поставить на огонь, довести до кипения и проварить на медленном огне, аккуратно помешивая, 15 минут. Горячий салат разлить в простерилизованные банки, закатать, укутать, перевернув банки вверх дном, до полного остывания.

Подготовила А. ГУСЕЛЕТОВА

Главный редактор
Э.Ф. БУЛАХОВА

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08; корреспонденты — 4-18-75. E-mail: gazeta@kardymovo.ru
УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области.
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.
Газета «Знамя труда» - Кардымово зарегистрирована Управлением Россвязькомнадзора по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029.
Номер сверстан в редакции газеты «Знамя труда». Газета «Знамя труда» отпечатана с готовых диапозитивов в Смоленской городской типографии, ул. Маршала Жукова, 16.
Тел.: 38-28-65, E-mail: 382865@mail.ru

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.
Подписано в печать: по графику 08.09.2014 г. в 11-00 час., фактически в 11-00 час.
Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели. Не рекомендуется детям младше 16 лет.
Цена свободная.
Материалы со значком **Δ** публикуются на правах рекламы.
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.
Способ печати — офсетный. Тираж 1000. Заказ № 6978.
Газета выходит по пятницам